

MARLEY SPOON



grilled tuna

on potato-bean-bacon salad



ca. 30min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 100g grüne Bohnen
- 1 Schalotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Pck. Speckwürfel
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks ²
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- 4g Salz und Pfeffer
- 30ml Olivenöl
- 30ml Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

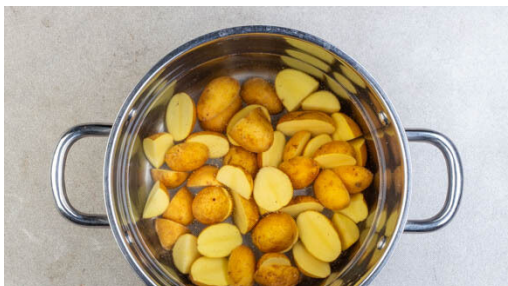
In der Grillsaison den Fisch mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill zubereiten.

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 41.5g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. kochen.



2. Bohnen kochen

Inzwischen die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden, dann die **grünen Bohnen** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Nach 8-10Min. Kochzeit der **Kartoffeln**, die **grünen Bohnen** in den Topf geben und 10-12Min. weiterkochen, bis die **Kartoffeln** und die **grünen Bohnen** gar sind. In einem Sieb abtropfen lassen.



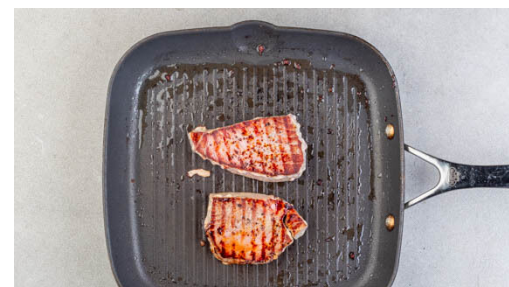
3. Salat vorbereiten

In einer Schüssel 2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Den **Oregano** abzupfen, dann mit der **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Schalotten**, den **Sellerie** und die **Kräuter** mit dem **Öldressing** vermengen.



4. Fry the bacon

Heat up a grill pan or normal pan on medium-high heat. Add the bacon cubes and fry for 3-4min. until crisp and the fat is rendered into the pan. Meanwhile, rinse the tuna with cold water, then pat dry and season each side with a pinch of salt and pepper. Scoop out the bacon cubes and add them to the salad bowl. Don't wipe the pan.



5. Grill the tuna

To the hot pan with the bacon fat, add the tuna and grill the fish on a medium-high heat for 2-3min. until the heat reaches a third towards the center of the tuna steaks. You will see the sides of the steaks slowly turning white horizontally. Flip the steaks and repeat the process. If you prefer the fish cooked completely through, just wait for the heat to reach the center before you flip.



6. Finish the salad

Add the drained potatoes and green beans to the salad bowl and mix to combine. Rinse and drain the butter beans in a sieve, then add them to the salad as well. Season the salad and tuna steaks with salt and pepper to taste. Serve the salad topped with the grilled tuna steaks.